

Green

Topf

vegetarisch

vegan

vielfältig

Klasse Merkur

Birchermüesli



Birchermüesli

4 Portionen



50 g Haferflocken, fein
35 g Dinkelflocken
1½ dl Orangensaft,
frisch gepresst
250 g Naturejoghurt
1 EL Birnel

Haferflocken, Dinkelflocken, Orangensaft, Joghurt und Birnel mischen. Zwei Stunden oder über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.

1 Banane, reif

Banane schälen, längs halbieren, in dünne Scheiben schneiden und zum Müesli geben.

1 Apfel
200 g frische Beeren,
gemischt

Apfel vierteln, Kerngehäuse entfernen. Apfelstücke mit der Bircherraffel direkt ins Müesli reiben. Beeren dazugeben, alles gut mischen.

1 dl Rahm

Rahm mit einem Handmixer steif schlagen, zum Müesli geben und mit einem Gummischaber unterheben.

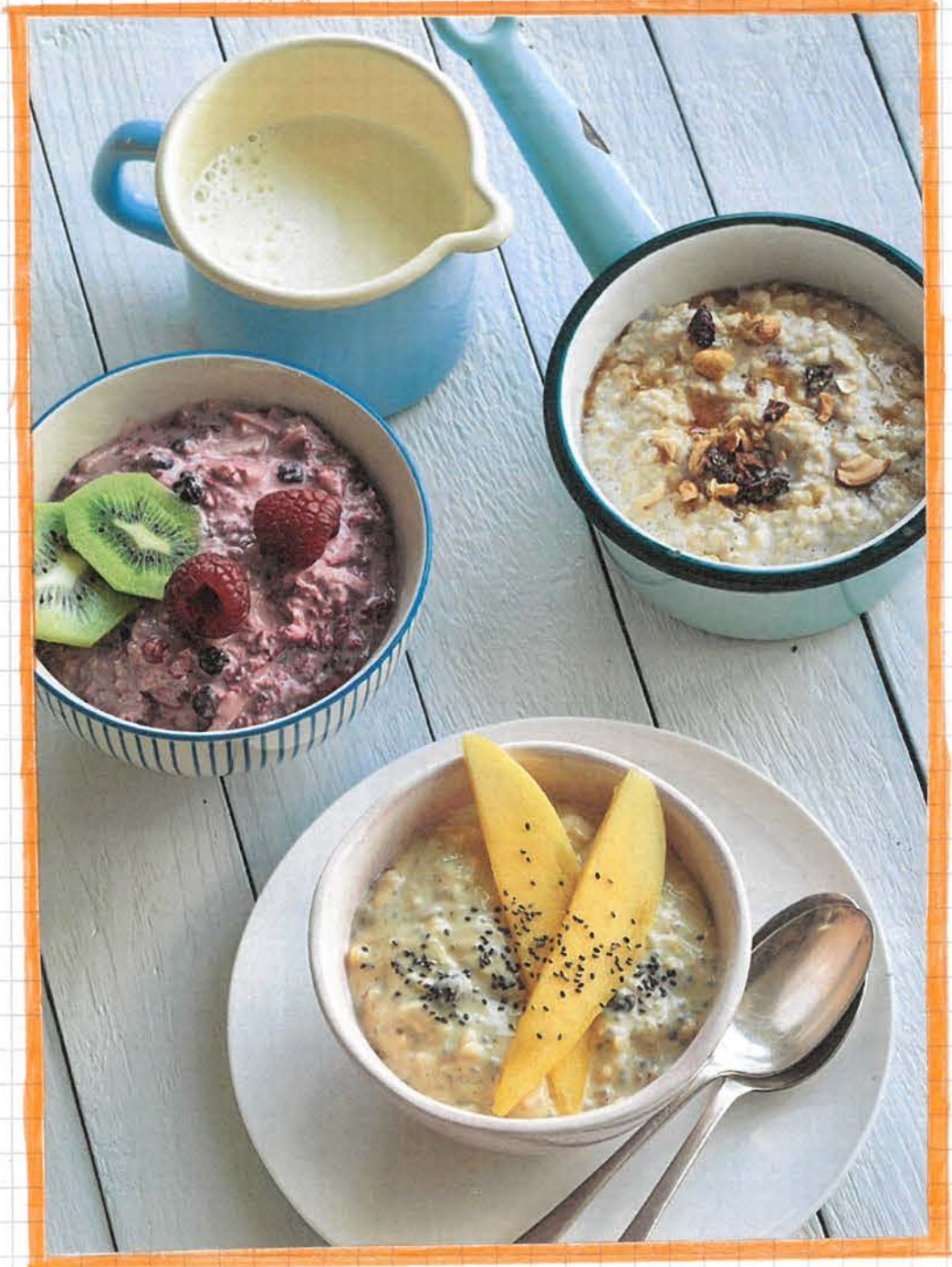
saisonale Früchte

Früchte waschen, rüsten, in Scheiben schneiden und das Birchermüesli damit garnieren.

Tipp

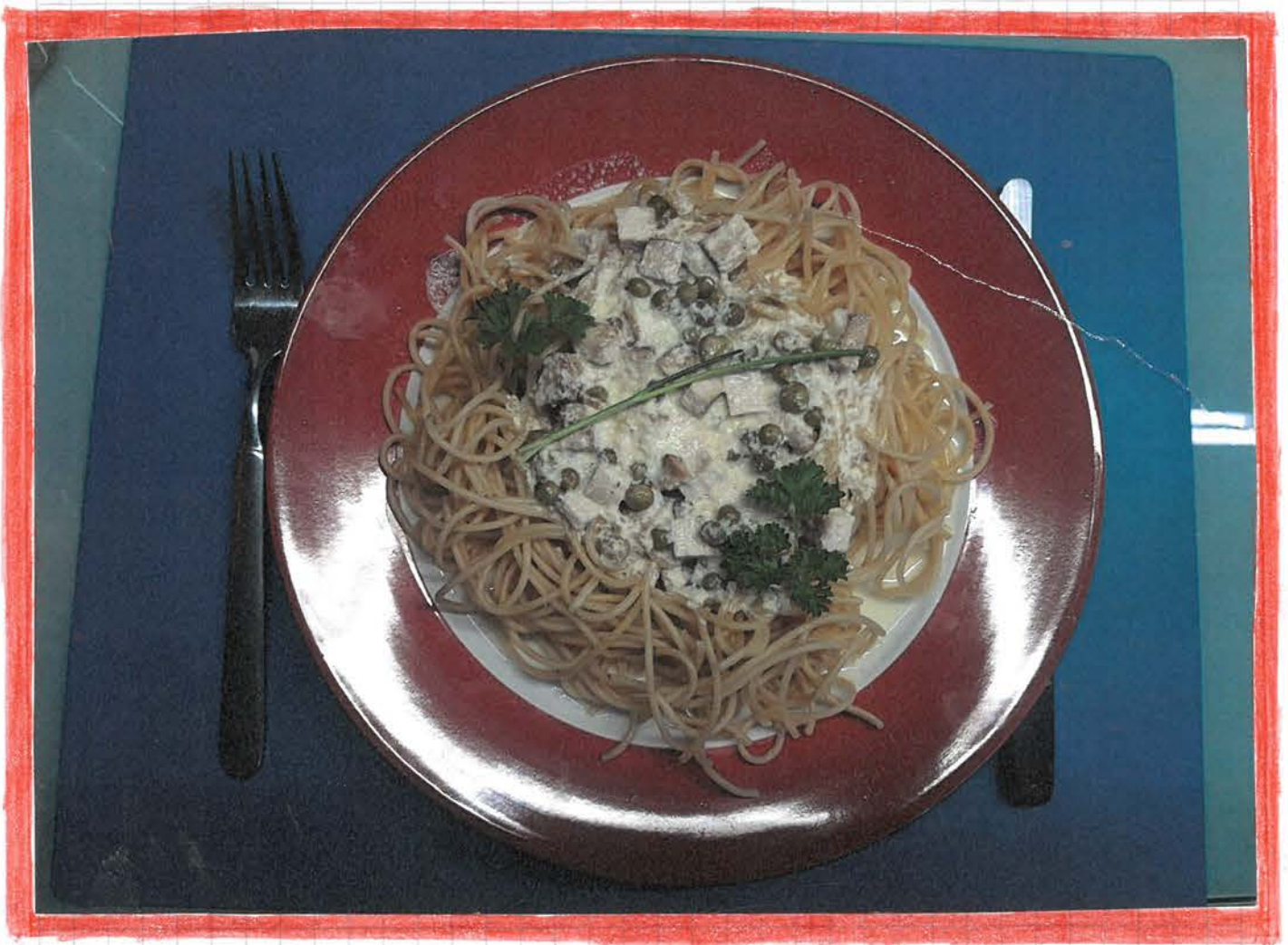
Im Winter können statt frische auch tiefgekühlte Beeren verwendet werden. Naturejoghurt kann man durch Sojajoghurt und Rahm durch vegane Schlagcreme ersetzen, so ist das Rezept vegan.





Spaghetti

Carbonara



Spaghetti Carbonara

4 Portionen



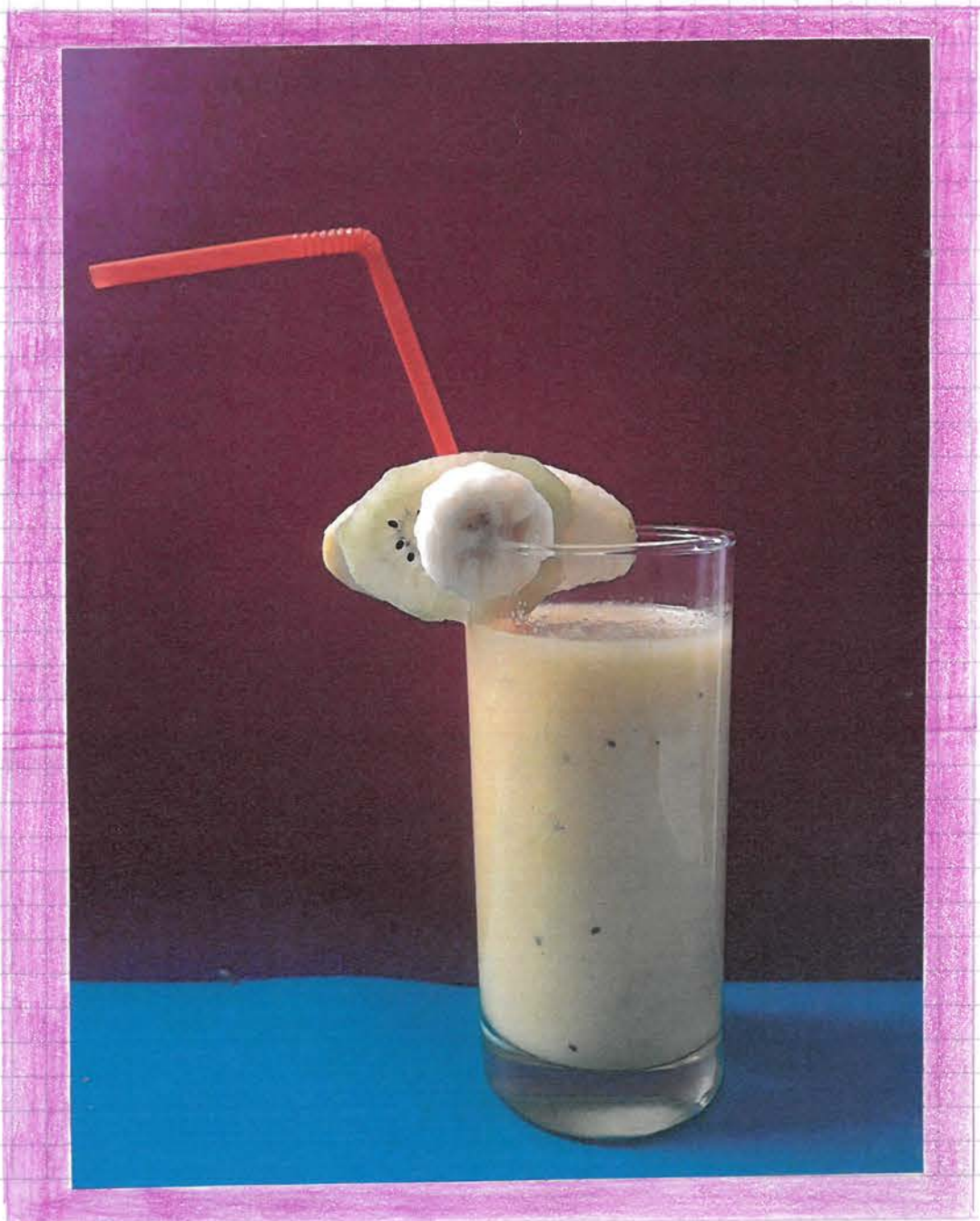
90 g	Räuchertofu	Räuchertofu in kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein hacken.
1	Zwiebel	
1 EL	Olivenöl	Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Räuchertofu begeben und auf mittlerer Stufe knusprig braten. Zwiebel begeben, kurz mitbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen.
300 g	Spaghetti	Die Spaghetti in kochendem Salzwasser nach Verpackungsangaben al dente kochen.
60 g	Hartkäse	Hartkäse fein reiben. Eier trennen, Eigelb in einer Schüssel mit Bouillon, Rahm und Hartkäse gut verrühren. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.
4	Eier	
4 dl	Gemüsebouillon (Seite 153)	Spaghetti abgiessen, zum Räuchertofu in die Bratpfanne geben, sorgfältig untermischen. Die Eimischung darübergiessen.
4 dl	Rahm	
100 g	Erbsen	Erbsen daruntermischen. Auf tiefer Stufe ca. drei Minuten heiss werden lassen, sodass eine sämige Sauce entsteht.
	Salz, Pfeffer	Bei Bedarf mit Salz und Pfeffer würzen. Sofort servieren.





TuttiFrutti

— Saft



TuttiFrutti-Saft

4 Portionen



6 Orangen (5 dl Saft)

Orangen halbieren und auspressen, den Saft in ein hohes Gefäß geben.

1 Banane

1 Kiwi

1 Apfel

1 Birne

2 dl Wasser

Banane und Kiwi schälen, bei Apfel und Birne das Kerngehäuse entfernen. Alle Früchte in grobe Würfel schneiden, zum Orangensaft geben.

Wasser beifügen. Mit einem Stabmixer pürieren und anschliessend durch ein Sieb passieren.

Tipp

Der Saft kann auch im Hochgeschwindigkeitsmixer zubereitet werden. Maximal eine Minute mixen, sonst wird der Saft warm.

Herbst-Saft

4 Portionen



1 Apfel
800 g kernlose Trauben
120 g Heidelbeeren
1 Zitrone, frisch
gepresster Saft
4 dl Wasser

Beim Apfel das Kerngehäuse entfernen, Apfel in grobe Stücke schneiden und mit den Trauben und Beeren in ein hohes Gefäß geben.

Zitronensaft und Wasser zu den Früchten geben und mit dem Stabmixer pürieren. Durch ein Sieb passieren.

Tipp

Der Saft kann auch im Hochgeschwindigkeitsmixer zubereitet werden. Maximal eine Minute mixen, sonst wird der Saft warm.

Green Smoothie

4 Portionen



½ Banane	Banane, Mango und Orangen schälen. Beim Apfel Kerngehäuse, bei der Mango Stein entfernen. Alle Zutaten in grobe Stücke schneiden.
½ Mango	
2 Orangen	
½ Apfel	
½ Salatgurke	Gurke mit der Schale in grobe Stücke schneiden. Blattspinat waschen, dicke Stiele entfernen.
80 g Blattspinat	
4 EL Zitronensaft, frisch gepresst	Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer pürieren.
4 dl Wasser	

Tipp

Der Saft kann auch im Hochgeschwindigkeitsmixer zubereitet werden. Maximal eine Minute mixen, sonst wird der Saft warm.

Golden Smoothie

4 Portionen



1 Papaya

Papaya schälen, halbieren und Kerne entfernen. Fruchtfleisch in grobe Würfel schneiden.

4 Orangen

1 Limette

½ TL Five Spice

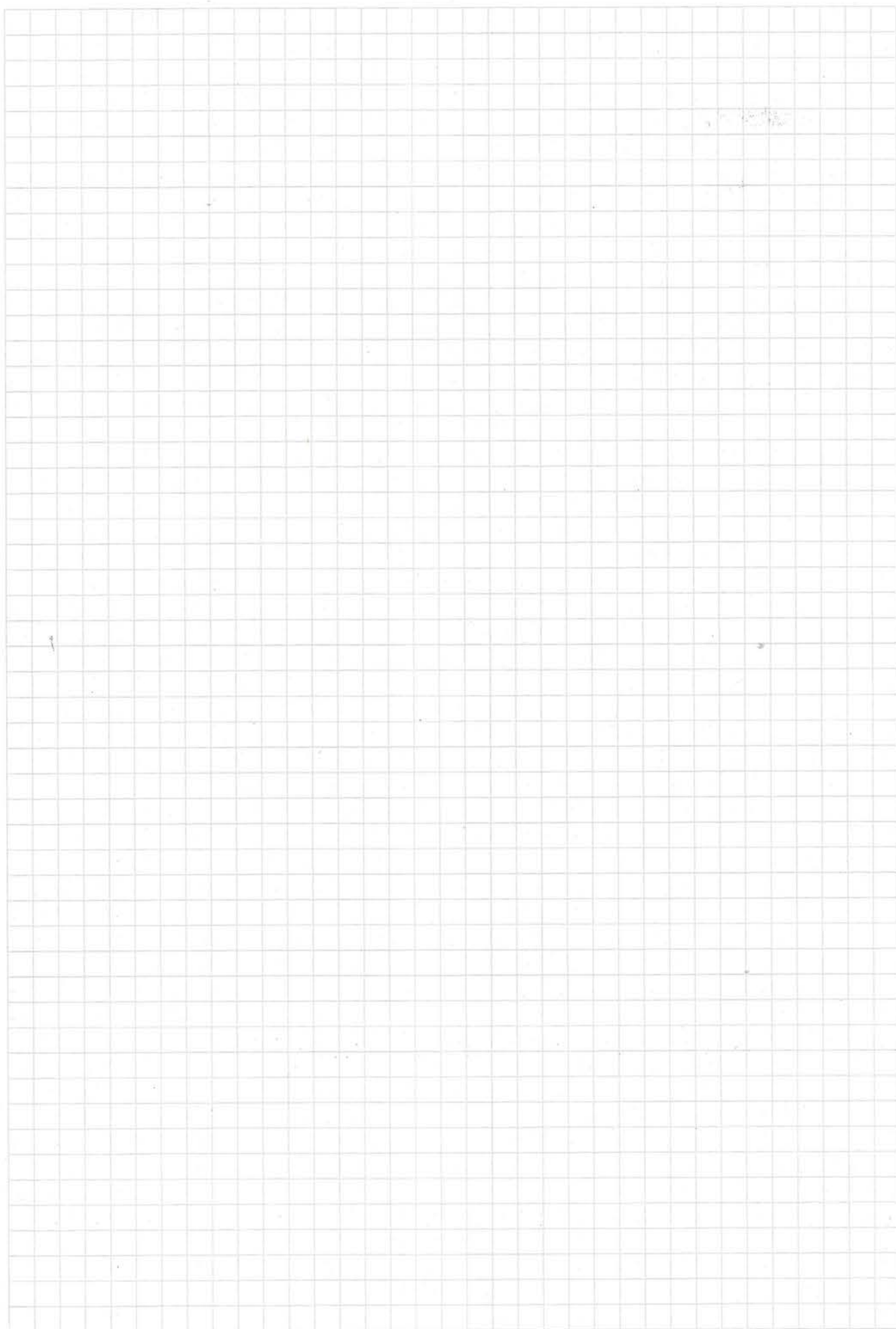
2,5 dl Wasser

Orangen und Limette schälen. Kerne entfernen. Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer pürieren.

Tipp

Anstatt Five Spice kann auch Zimt verwendet werden.





Schogimousse



Schoggimousse

4 Portionen



150 g dunkle Schokolade
2 EL Milch
3 Eigelb
1 EL Rohrzucker

Schokolade mit Milch in einer Schüssel im Wasserbad schmelzen.

Eigelb und Zucker mit dem Handmixer in einer Schüssel zu einer hellen, schaumigen Masse rühren.

Flüssige Schokolade langsam unter die Eimasse mischen, auf Raumtemperatur abkühlen lassen.

2,5 dl Rahm

Rahm mit dem Handmixer steif schlagen, mit einem Gummischaber unter die Schokoladen-Ei-Masse ziehen. Mousse mindestens 30 Minuten kühl stellen.

Tipp

Wenn sie ganz schnell fest werden soll, Schoggimousse in den Tiefkühler stellen.

Die Schoggimousse lässt sich blitzschnell in eine feine Browniemousse verwandeln. Dafür 150 g Brownies zerbröseln und 20 g dunkle Schokolade fein raspeln, beides unter die Schoggimousse heben, nachdem der Rahm untergezogen wurde.



Mangomousse

4 Portionen



240 g vegane Schlagcreme

Vegane Schlagcreme steif schlagen.

150 g Mangopulpe
(pürierte Mango)

Mangopulpe, Limettensaft und Ahornsirup mit dem Gummischaber unter den Rahm ziehen.

1 TL Limettensaft, frisch
gepresst

2 EL Ahornsirup

½ Mango

Mango schälen, Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.

Mangowürfel unter die Mousse ziehen. Mindestens 50 Minuten kühl stellen.

Tipp

Wer keine Mangopulpe bekommt, einfach das Fruchtfleisch einer sehr reifen Mango oder von Mangos aus der Dose fein pürieren.

Anstatt mit Mango kann die Mousse auch mit Papaya, Passionsfrucht oder Beeren zubereitet werden.



Soja-Schoggimousse

4 Portionen



120 g dunkle Schokolade
0,8 dl Sojadrink

Schokolade mit Sojadrink in einer Schüssel im Wasserbad schmelzen.

60 g Rohzucker
250 g Seidentofu

Zucker mit Seidentofu in ein hohes Gefäß geben, mit dem Stabmixer pürieren.

Geschmolzene Schokolade langsam und unter Rühren zur Seidentofu-Masse geben. Masse auf Raumtemperatur abkühlen lassen.

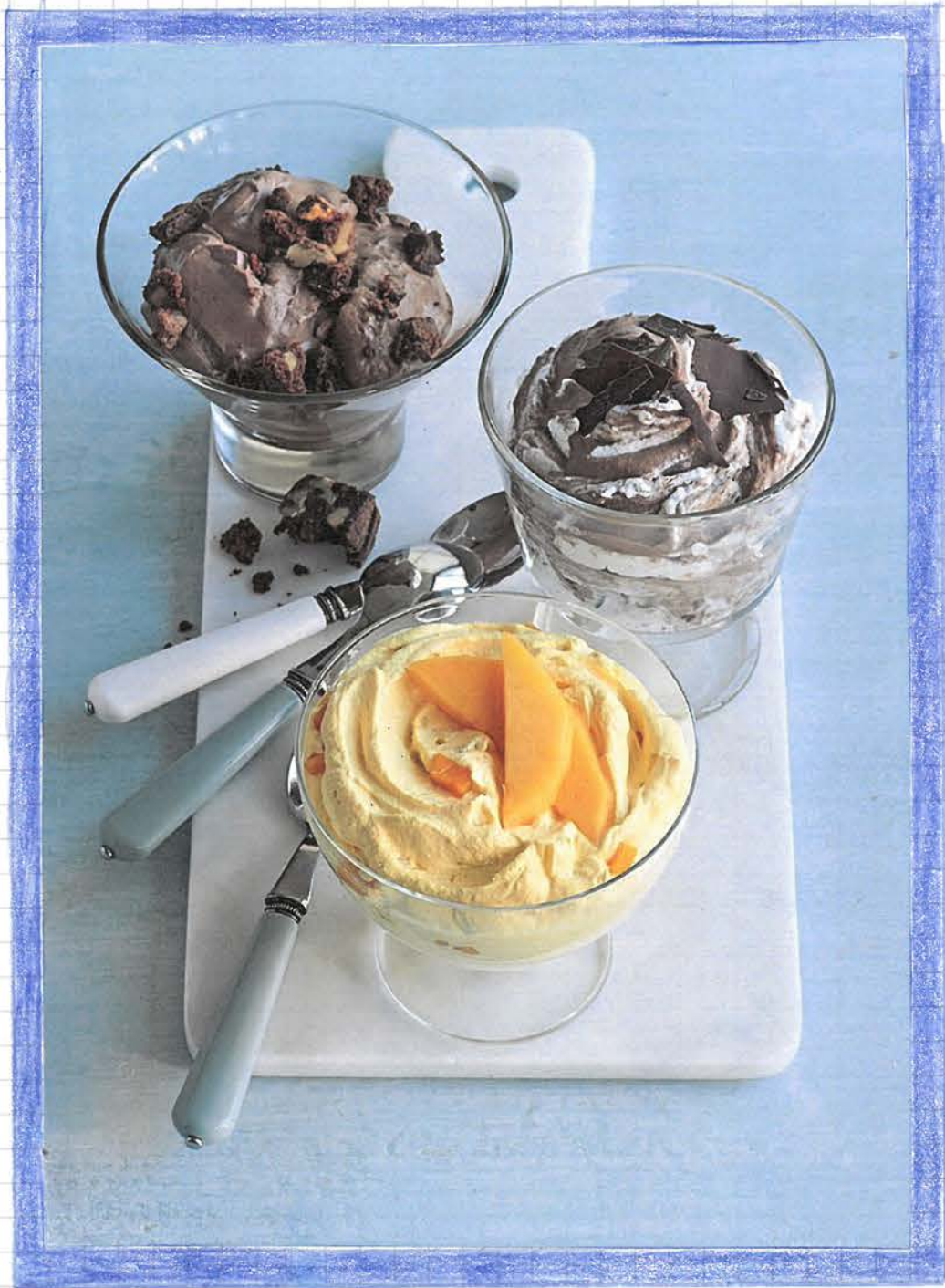
160 g vegane Schlagcreme
50 g dunkle Schokolade,
geraspelt

Vegane Schlagcreme mit dem Handmixer steif schlagen, zusammen mit Schokoladeraspeln vorsichtig unter die abgekühlte Schokoladenmasse heben, mindestens zwei Stunden kühl stellen, damit die Mousse richtig fest wird.

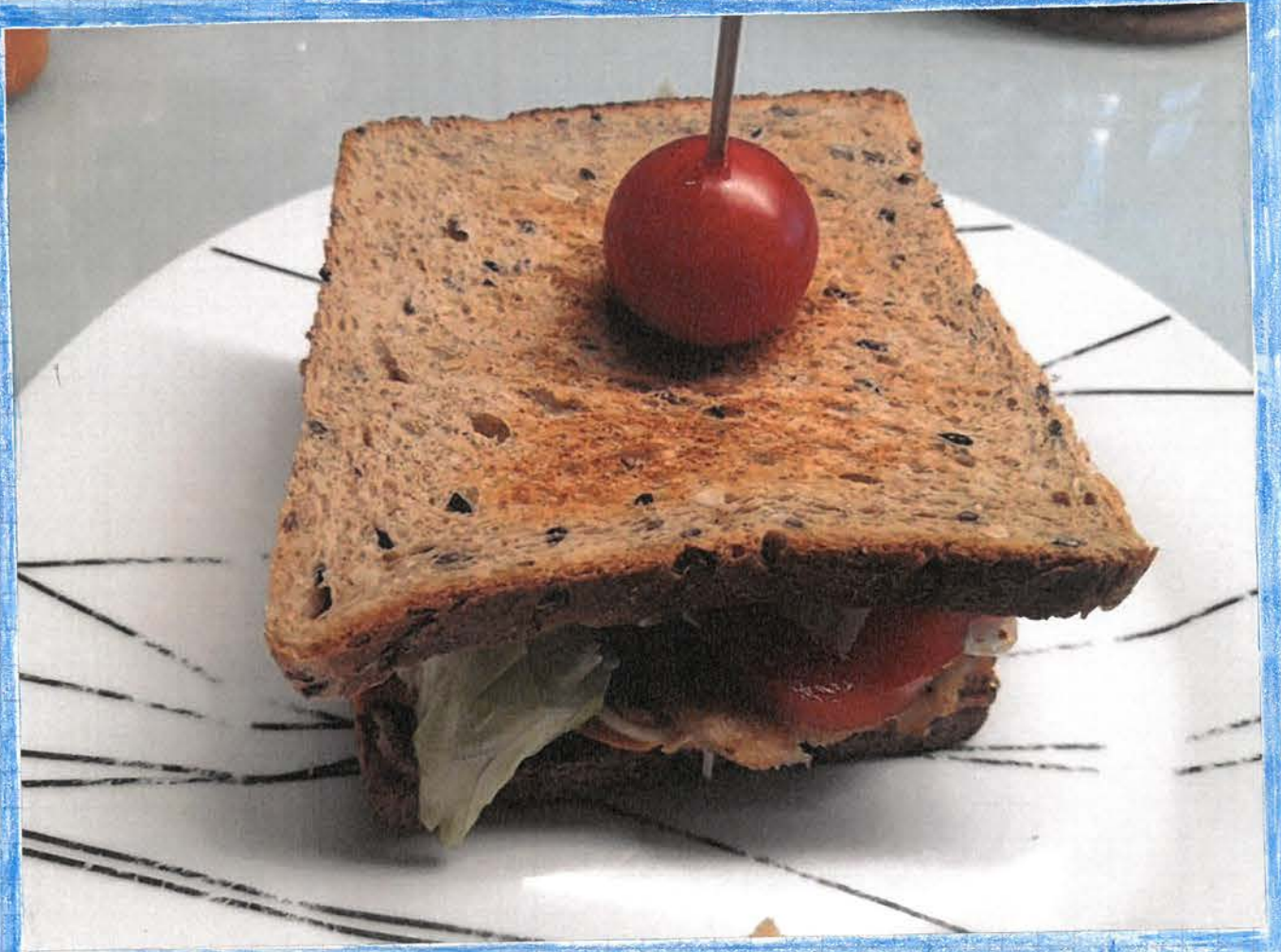
Tipp

Im Tiefkühler wird die Schoggimousse bereits nach einer Stunde fest.





Club-Sandwich



Club-Sandwich

4 Sandwiches



4 Quornschnitzel nature à 60 g	Quornschnitzel längs halbieren. 2 EL Öl in einer Bratpfanne erhitzen, Quornschnitzel anbraten, herausnehmen, mit Salz und Pfeffer würzen.
4 EL Sonnenblumenöl	
Salz, Pfeffer	
4 Eier	Restliches Öl in der Bratpfanne erhitzen. Eier darin zu Spiegeleiern braten, mit Salz und Pfeffer würzen.
60 g Eisbergsalat	Eisbergsalat waschen, trockenschleudern, in mundgerechte Stücke zupfen. Avocado halbieren, Schale entfernen.
2 Tomaten	Tomatenstrünke entfernen, Tomaten, Avocadofruchtfleisch und Essiggurken in dünne Scheiben schneiden.
½ Avocado	
4 Essiggurken	
12 Scheiben Vollkorntoast	Vollkorntoast-Scheiben toasten. Drei Toastscheiben nebeneinanderlegen und mit Cocktailsauce bestreichen. Cole Slaw auf die ersten zwei Toastscheiben verteilen. Erste Toastscheibe mit Eisbergsalat, je zwei Scheiben Tomaten und Quorn sowie einer Essiggurkenscheibe belegen. Zweite Toastscheibe mit einem Spiegelei und zwei Avocadoscheiben belegen. Erste und zweite Toastscheibe aufeinanderlegen und mit der dritten Toastscheibe bedecken. Für die restlichen Club-Sandwiches ebenso vorgehen.
200 g Cocktailsauce (Seite 133)	
200 g Cole Slaw (Seite 190)	
8 Cherrytomaten	Je eine Cherrytomate auf einen Holzspieß aufspießen.
8 Holzspieße	Club-Sandwiches diagonal halbieren, Spieße in die Hälften der Sandwiches stecken.

Tipp

Alternativ zu Quorn kann auch Räuchertofu verwendet werden. Wenn zusätzlich die Spiegeleier weggelassen werden, ist das Club-Sandwich vegan.



Tandoori-Sandwich

4 Sandwiches



- 300 g Naturejoghurt
- 70 g Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 1 Zitrone, frisch gepresster Saft
- 1 TL Paprika, edelsüß
- 4 Quornschnitzel nature à 60 g
- 4 kleine Fladenbrote (Seite 314)
- 120 g Mango-Apfel-Chutney (Seite 123)
- 8 Blätter Eisbergsalat
- 4 TL Mangopulpe (pürierte Mango)

Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Tandoori-Marinade Alle Zutaten in einer Schüssel verrühren.

Quornschnitzel in die Schüssel geben, mit der Marinade mischen und 30 Minuten marinieren.

Schnitzel aus der Marinade nehmen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im Ofen bei 180 °C 15 Minuten backen.

Fladenbrote längs halbieren. Je 2 EL Mango-Apfel-Chutney auf den unteren Brothälften verstreichen, mit je zwei Blättern Eisbergsalat belegen. Mangopulpe auf den oberen Brothälften verstreichen.

Gebackene Tandoori-Schnitzel längs halbieren. Je zwei Stück auf den Eisbergsalat legen. Obere Brothälften darüberklappen.

Tipp

Anstatt Eisbergsalat kann ein beliebiger saisonaler Blattsalat verwendet werden.

Wer mag, kann zusätzlich noch gehackten Koriander und gehackte Minze auf den Quornscheiben verteilen. Die Füllung schmeckt auch im Ciabatta-, Sauerteig- oder Pitabrot.



Vegi-Schnitzelbrot

4 Sandwiches



- 6 EL Ketchup
- 1 EL Senf
- 1 EL Tamari-Sojasauce
- 1 Prise Chili, gemahlen
- ½ TL Madras-Curry
- 1 TL Salz
- 1 EL Rohrzucker
- 500 g Tofu
- 100 g Mehl
- 2 Eier
- 150 g Paniermehl

- 3 EL Öl

- 4 Ciabatta-Brötchen
- 4 Blätter Friséesalat
- 4 EL Mayonnaise, Tatar- oder Cocktailsauce (Seite 133)

Marinade Alle Zutaten in einer kleinen Schüssel gut verrühren. Tofu in vier Scheiben schneiden, mit der Marinade einpinseln, 30 Minuten marinieren.

Panade Drei Suppenteller bereitstellen: den ersten mit Mehl, den zweiten mit verquirlten Eiern, den dritten mit Paniermehl.

Tofuscheiben aus der Marinade nehmen, überschüssige Marinade abstreifen und in der vorgegebenen Reihenfolge panieren, Paniermehl gut andrücken.

Öl in der Bratpfanne erhitzen. Tofuschnitzel rundum goldbraun braten. Kurz auf einem Haushaltspapier entfetten.

Ciabatta-Brötchen halbieren und toasten. Mit dem gewünschten Aufstrich bestreichen, mit Salatblättern und Tofuschnitzeln belegen, zuklappen und genießen.





Apelkuchen



Apfelkuchen

1 Wähenblech
(Ø ca. 33 cm)



Butter
400 g Mehl
1 TL Salz
150 g Butter, kalt, in Stücken
2 dl Wasser

1 kg Äpfel, z. B. Boskop

1 TL brauner Zucker

4 Eier
3 dl Rahm
1½ EL Vanillezucker
1 EL Maizena
2 EL Rohrzucker

Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Wähenblech mit der Butter einfetten.

Mürbeteig Mehl mit Salz in einer Schüssel mischen, Butter mit Mehl von Hand zu einer gleichmässig krümeligen Masse reiben. Wasser dazugießen, rasch zu einem weichen, glatten Teig zusammenfügen. Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten kühl stellen.

Belag Äpfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und Äpfel in dünne Schnitze schneiden.

Gekühlten Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ca. 3 mm dünn und rund in der Grösse der Backform auswallen. Teig vorsichtig in die Form legen, Rand gleichmässig andrücken.

Teig mehrmals mit einer Gabel einstechen. Die Apfelschnitze kreisförmig darauf auslegen, mit dem braunen Zucker bestreuen und bei 200 °C 20 Minuten backen.

Eier, Rahm, Vanillezucker, Maizena und Zucker in einem Massbecher mit dem Schwingbesen oder Handmixer verrühren. Nach 20 Minuten die Wähe aus dem Ofen nehmen, den Guss darauf verteilen und weitere zehn Minuten backen.





Schoggikuchen



Schoggikuchen

1 Springform
(Ø ca. 20 cm)



Butter für die Form

200 g Butter
200 g dunkle Schokolade,
70%

80 g Zucker
2 Eigelb
4 Eier

Backofen auf 175 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Springform mit Butter einfetten.

Butter im Wasserbad schmelzen, Schokolade zugeben, auflösen und anschliessend ca. fünf Minuten im Kühlschrank auskühlen lassen.

Zucker, Eigelb und Eier in einer Schüssel mit dem Handmixer so lange verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Nicht schaumig rühren.

Schokoladenmasse zur Eimasse geben, nur kurz mischen. Teig in die gefettete Springform geben und bei 175 °C ca. 30 Minuten backen.

Tipp

Die Springform von aussen doppelt mit Alufolie einpacken. Der Teig ist sehr flüssig, so rinnt er weniger aufs Blech.



Zitronen-Cheesecake

1 Brownieform
(28 x 18 cm)



Butter für die Form
130 g Kekse, z. B. Petit
Beurre, Shortbread
4 EL mildes Olivenöl
320 g Frischkäse
300 g Magerquark
150 g Rohrzucker
4 Eigelb
2 EL Maizena
3 dl Milch
90 g Ingwer-Zitronen-Sirup

Backofen auf 170 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Brownieform einfetten.

Kekse im Mixer fein hacken, mit Öl mischen und in der gefetteten Kuchenform verteilen, gut andrücken.

Frischkäse, Magerquark, Zucker, Eigelb und Maizena in eine Schüssel geben und mit dem Handmixer fünf Minuten mixen.

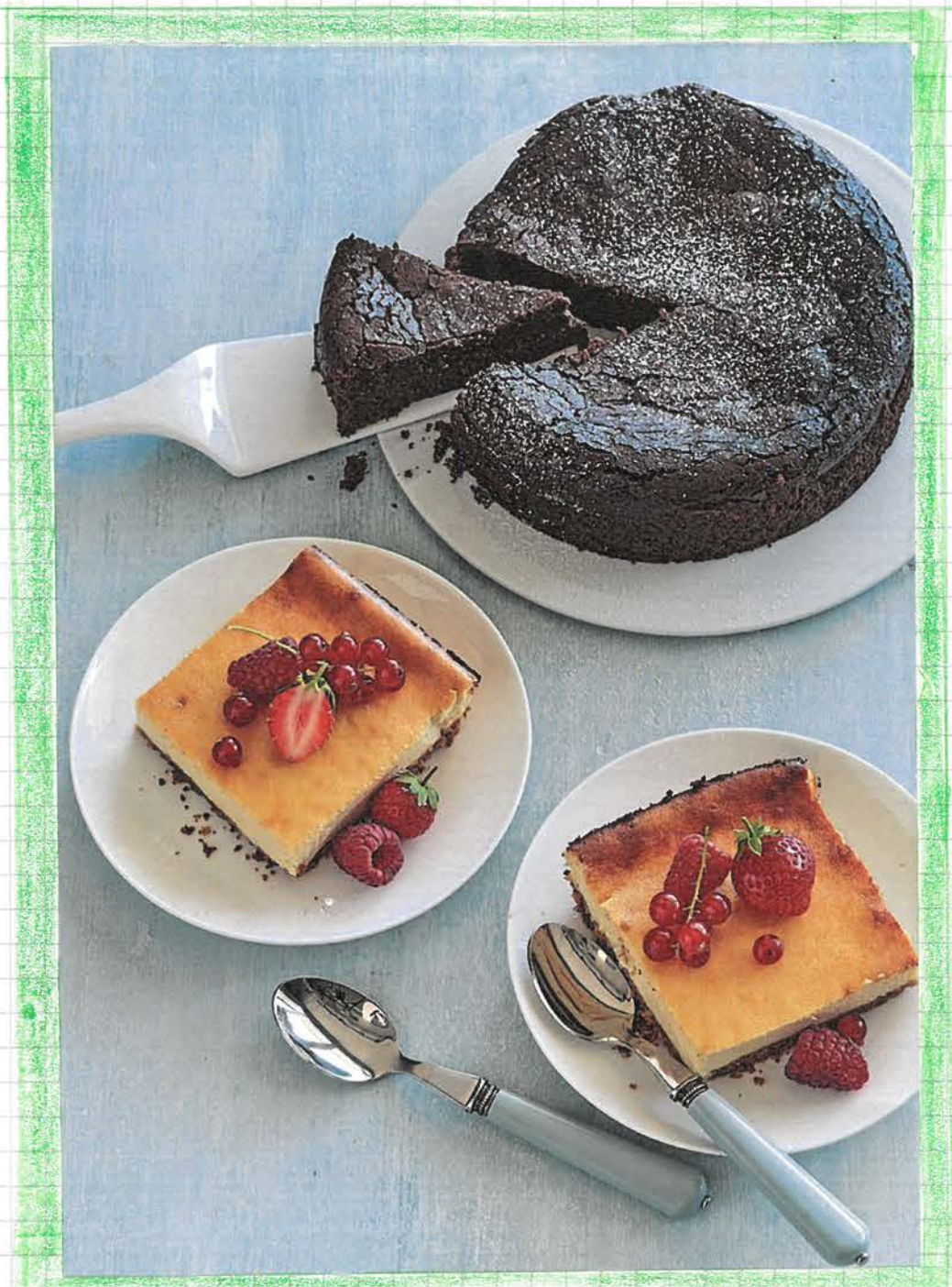
Milch und Sirup begeben und nochmals fünf Minuten rühren.

Masse über die Kekse in der Form verteilen und das Ganze bei 170 °C 30 Minuten backen. Zwei Stunden auskühlen lassen.

Tipp

Glutenfreie Kekse verwenden.





Paprika-Geschet-
zettes



Paprika-Geschnetzeltes

4 Portionen



- 600 g Quorn
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe

- 2 EL Öl
- 2 EL Paprika, edelsüß
- 1 TL Rohrzucker
- Salz, Pfeffer
- 1,5 dl Süssmost

- 3 dl Bouillon
- 3 dl Rahm
- 90 g Essigurken

- Salz, Pfeffer
- 4 EL Sauerrahm
- wenig Schnittlauch

Quorn in 5 mm dünne Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken.

Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Quornstreifen darin unter Wenden fünf Minuten leicht braun anbraten, herausnehmen und warmstellen. Zwiebeln und Knoblauch in die Pfanne geben, zwei Minuten braten. Mit Paprika, Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Mit Süssmost ablöschen, einkochen lassen.

Bouillon und Rahm zugeben, auf kleiner Stufe zehn Minuten köcheln lassen. Quorn-geschnetzeltes dazugeben und erneut aufkochen lassen. Essigurken in feine Streifen schneiden.

Geschnetzeltes mit Salz und Pfeffer würzen, mit Essigurken, Sauerrahm und Schnittlauch garnieren.

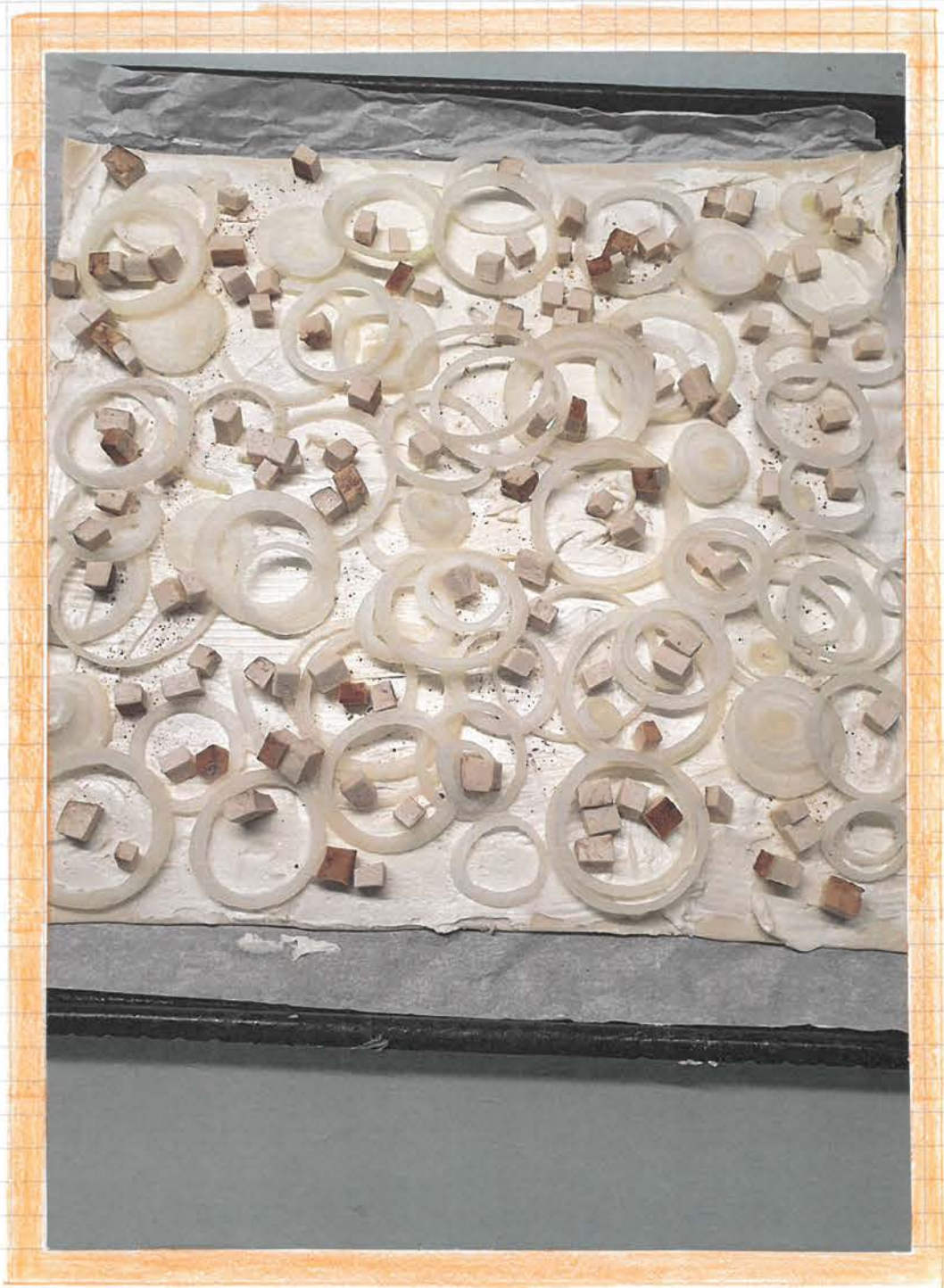
Tipp

Schmeckt mit Röstli (Seite 64), Naturreis, Wildreismix, Teigwaren, Kartoffelstock (Seite 240).





Flamkuchen



Flammkuchen

1 Flammkuchen



250 g Mehl
3 EL Olivenöl
1 dl Wasser, kalt
¾ TL Salz
2 Zwiebeln
150 g Räuchertofu
200 g veganer Frischkäse

½ Zitrone, frisch
gepresster Saft
2 Zweige Thymian,
abgezupfte Blätter
Pfeffer

Backofen auf 220 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Teig Mehl mit Öl, Wasser und Salz in einer Schüssel zu einem glatten Teig verkneten und ca. 15 Minuten bei Zimmertemperatur zugedeckt ruhen lassen.

Belag Zwiebeln schälen und in dünne Streifen schneiden, Räuchertofu würfeln.

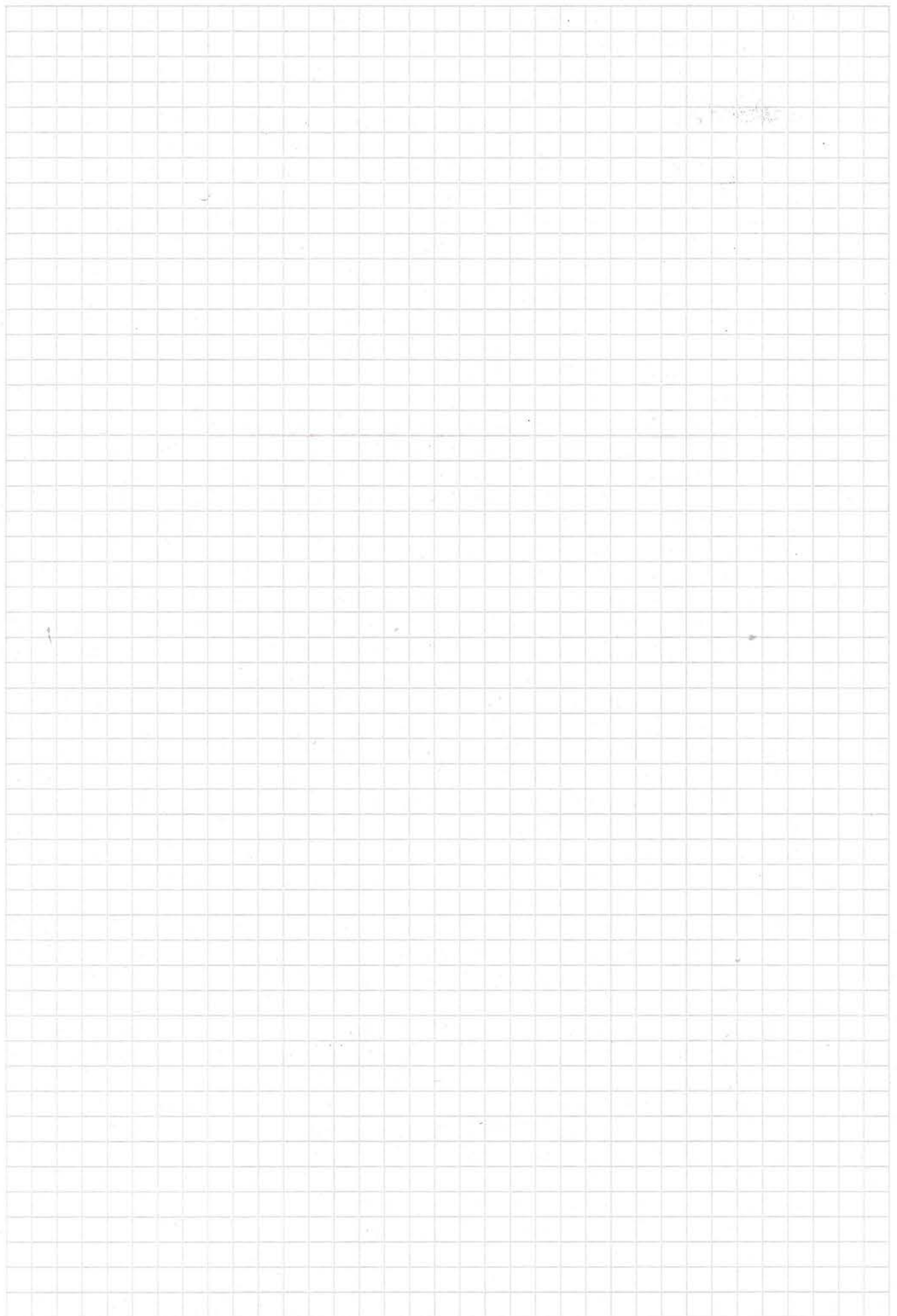
Flammkuchenteig auf wenig Mehl dünn zu einem Rechteck auswallen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und mit dem Frischkäse bestreichen.

Zwiebeln und Räuchertofu auf dem Flammkuchen verteilen, mit Zitronensaft beträufeln und Thymianblätter darüberstreuen.

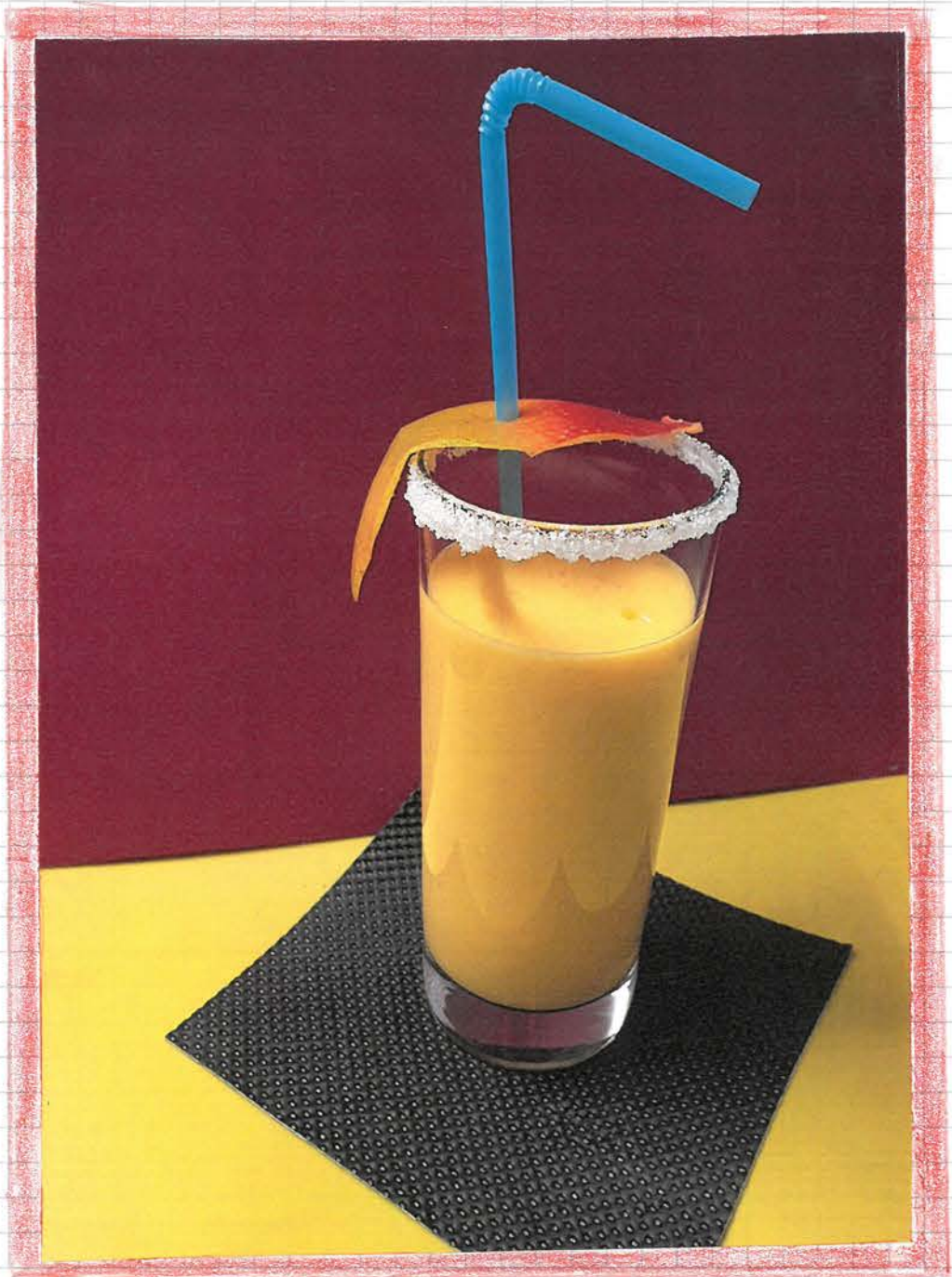
Flammkuchen im vorgeheizten Ofen bei 220 °C ca. zehn Minuten goldbraun backen. Mit frisch gemahlenem Pfeffer garnieren.







Bananen-Schoggi
Milchshake



Bananen-Schoggi-Milchshake

4 Portionen



4 Bananen

Bananen schälen, in grobe Stücke schneiden und über Nacht tiefkühlen.

2 Vanilleschoten

4 dl kalte Milch nach Wahl
50 g dunkle Schokolade

Tiefgekühlte Bananen 5–10 Minuten antauen lassen. Vanilleschoten halbieren, Mark herauskratzen. Schokolade in kleine Stücke brechen.

Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer pürieren.



Himbeer-Milchshake

4 Portionen



4 dl kalte Milch nach Wahl
200 g Himbeeren
200 g Himbeer-Sorbet

Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer pürieren.



Mango-Lassi

4 Portionen



2 sehr reife, süsse Mangos

Mangos schälen, Stein entfernen, Fruchtfleisch in Würfel schneiden und in einem hohen Gefäß mit dem Stabmixer pürieren.

400 g Naturejoghurt
2 dl Milch nach Wahl

Joghurt und Milch in einem Litermass mischen.

2 Prisen Kardamom, gemahlen

Pürierte Mango in vier Gläser verteilen, mit Joghurtmilch auffüllen, vermischen und mit Kardamom bestreuen.

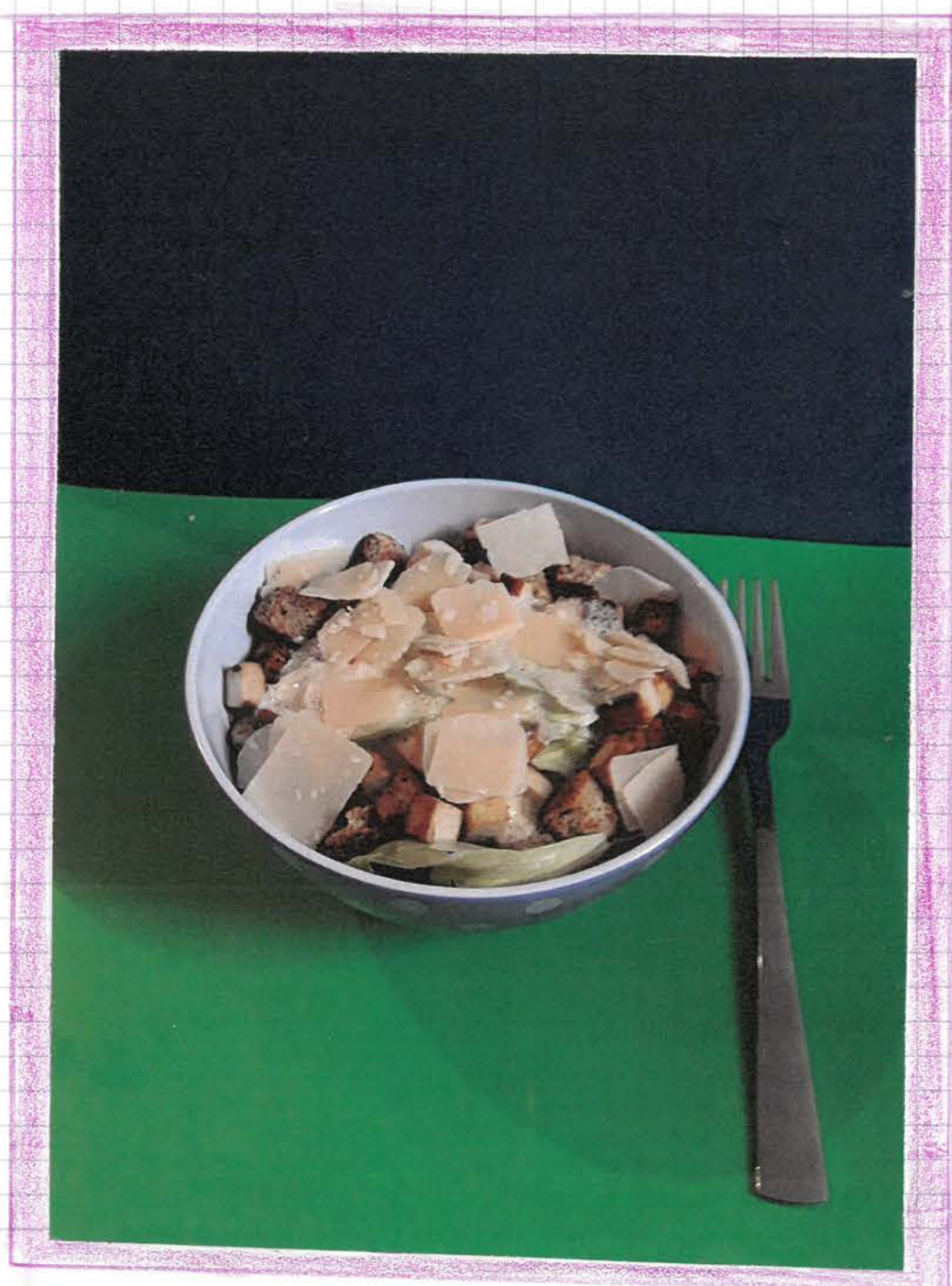
Tipp

Für eine vegane Variante ungesüßtes Soja- oder Kokosjoghurt sowie Soja-, Mandel- oder Reisdink verwenden.





Caesar Salad



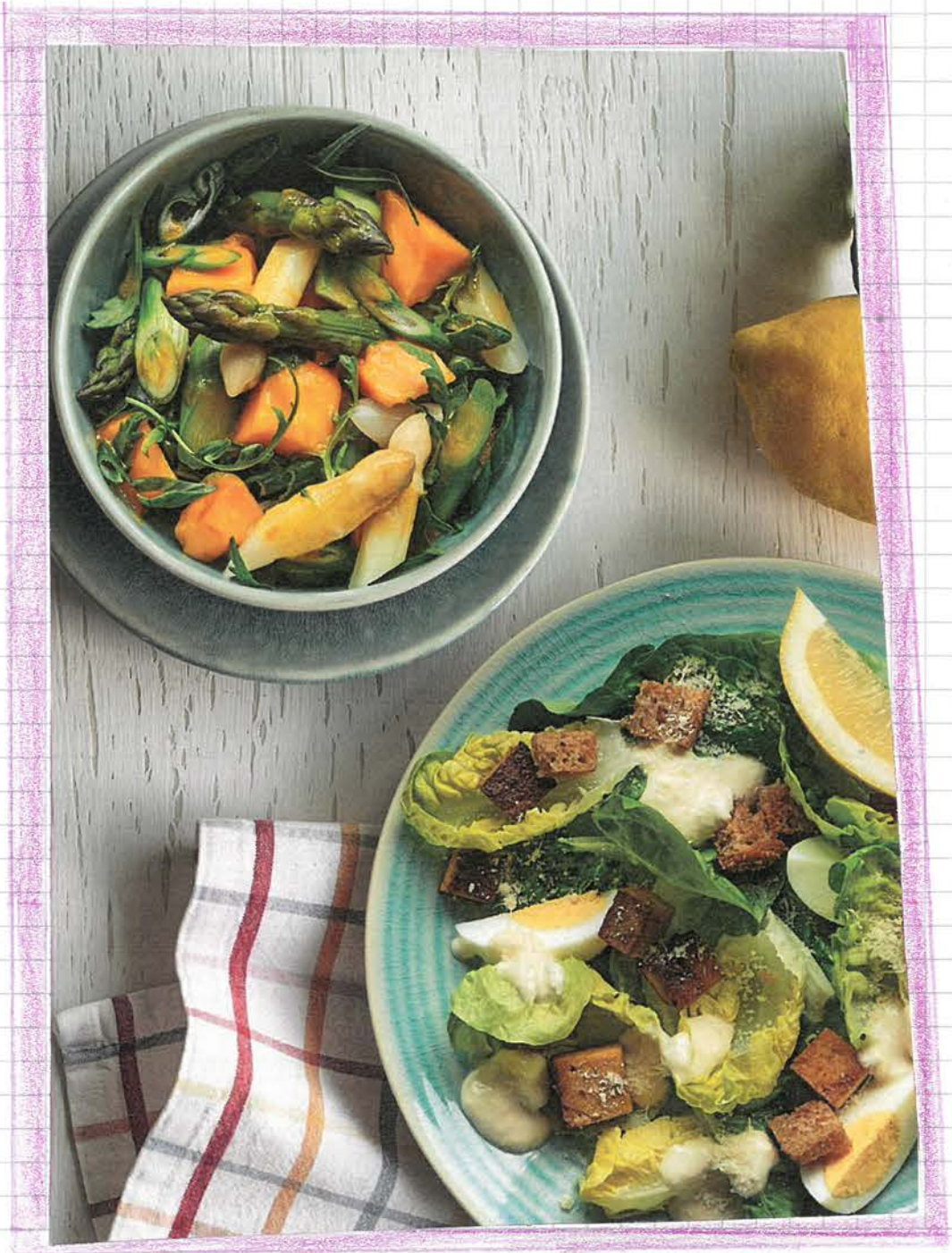
Caesar Salad

4 Portionen



2 dl	Rapsöl	Sauce Öl, Zitronensaft, rohes Ei, geschälten Knoblauch und Senf in ein hohes Gefäß geben. Mit dem Stabmixer ohne zu bewegen 30 Sekunden mixen. Hartkäse reiben, mit dem Joghurt unter das Dressing mischen, kurz mixen, mit Salz und Pfeffer würzen.	
2 EL	Zitronensaft, frisch gepresst		
1	Ei		
1	Knoblauchzehe		
2 TL	Senf		
50 g	Hartkäse		
4 EL	Naturejoghurt		
	Salz, Pfeffer		
4	Eier		Eier in kochendem Wasser zehn Minuten hart kochen. Abschrecken, schälen, in Achtel schneiden.
3 Scheiben	Toastbrot		Toastbrot und Tofu in 1 cm grosse Würfel schneiden. 1 EL Öl in einer Bratpfanne erhitzen, Toastwürfel zugeben, bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Auf Haushaltspapier entfetten. Restliches Öl in der Bratpfanne erhitzen, Tofu zugeben, goldbraun braten, auf Haushaltspapier entfetten.
150 g	Räuchertofu	Lattich in mundgerechte Stücke zupfen, Hartkäse fein reiben. Beides mit Croûtons, Tofuwürfeln und Sauce in eine Schüssel geben, mischen.	
2 EL	Olivenöl		
4	kleine Köpfe Eisbergsalat oder Baby-Lattich		
30 g	Hartkäse		
1	Zitrone, in Schnitzen	Mit Eiern und Zitronenschnitzen garnieren.	





Fladenbrot



Fladenbrot

10 Stück



400 g Mehl
1 TL Salz
1 TL Rohrzucker
15 g frische Hefe
2,5 dl Wasser, lauwarm

2 EL Olivenöl
½ TL Paprika, edelsüss

Mehl mit Salz in eine Schüssel geben, in der Mitte eine Mulde formen. Zucker mit der zerbröckelten Hefe und 1 dl Wasser in die Mulde geben und zugedeckt zehn Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

Restliches Wasser, 1 EL Öl und Paprika dazugeben und alles mit einem Handmixer zu einem Teig verkneten. So lange rühren, bis sich der Teig vom Schüsselboden löst, anschließend mit bemehlten Händen weiterkneten, bis der Teig glatt ist. Zugedeckt 30–45 Minuten an einem warmen Ort aufgehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.

Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

2 TL Zahtar

Teig in zehn Stücke teilen. Die einzelnen Stücke mit bemehlten Händen zu Kugeln formen und flachdrücken, je ca. 1,5–2 cm hoch. Die Fladen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Zahtar mit dem übrigen Öl verrühren und auf die Fladenbrote streichen. Abgedeckt nochmals 15 Minuten aufgehen lassen.

Fladenbrote bei 180 °C ca. zwölf Minuten in Ofenmitte goldbraun backen. Sie sind fertig, wenn sie beim Klopfen auf die Unterseite hohl tönen.

Tipp

Anstelle von Zahtar können auch Sesam oder Schwarzkümmelsamen verwendet werden.

Aus übrigem Fladenbrot können leckere Pita-Chips hergestellt werden. Dafür das Fladenbrot in dreieckige Schnitze schneiden, mit Olivenöl bepinseln, nach Belieben mit Salz, Kräutern oder Gewürzen bestreuen und auf einem mit Backpapier belegten Blech bei 200 °C 8–10 Minuten backen.





